# Lupinen weiß ganz bio 5kg Deutschland

**Bezeichnung:** Lupinen weiß ganz

**Beschreibung:** Bio Süß-Lupinen mit ihren weißen, nierenförmigen Samen sind eine heimische Hülsenfrucht und werden in Deutschland angebaut. IIhr Anbau ist besonders nachhaltig. Die genügsame Pflanze, die wegen ihrer bodenverbessernden Eigenschaften gerne angebaut wird, bindet mit ihren langen Wurzeln viel Stickstoff und benötigt daher keine Düngung. Lupinen schmecken leicht nussig und ähneln in ihrer Nährstoffzusammensetzung der Sojabohne, enthalten aber deutlich weniger Fett. Sie sind sehr eiweißreich und enthalten alle wichtigen Aminosäuren, wodurch das Lupineneiweiß besonders hochwertig ist. Auch ihr hoher Ballaststoffgehalt macht sie zu einer wertvollen Zutat nicht nur in der vegetarischen und veganen Küche. Die ganzen Bohnen eignen sich für Eintöpfe, Antipasti, Currys oder fein gewürzt als Brotaufstrich. Zerkleinert als Bio Süßlupinenschrot sind sie auch eine beliebte Zutat für Bolognese und Bratlinge. Wussten Sie, dass nicht alle Lupinen essbar sind? Nur die Süßlupine ist für den menschlichen Verzehr geeignet. Ihre wild wachsenden Verwandten enthalten giftige Bitterstoffe, die Alkaloide.

**Zubereitung:** Lupinen über Nacht einweichen, danach abwaschen. 1 Tasse Lupinen mit etwa 3 Tassen Wasser ca. 1,5 Stunden bei geringer Hitze garen. Danach salzen. Für Eintöpfe, Suppen, Salate oder Bratlinge.

**Zutaten: Lupinen***

* aus kontrolliert biologischem Anbau

**Rohkost:** Nein
**Fairtrade:** Nein
**Glutenfrei:** Nein
**Vegan:** Ja
**Superfood:** Nein
**Natürlich glutenfrei:** Nein
**Plastikfrei:** Ja
**Bio:** Ja
**Mehrstückpackung:** Diesen Artikel handeln wir in unterschiedlichen Gebindeeinheiten. Die aktuelle Gebindegröße beträgt 5kg. Die endgültige Gebindeeinheit entnehmen Sie bitte der Auftragsbestätigung.
**Vorteilspackung:** Nein

**BIO-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-003

Zum Produkt

## Nährwerte

**Unzubereitet pro 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert kj | 1491 kj |
| Brennwert kcal | 356 kcal |
| Fett | 10.2 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2 g |
| Kohlenhydrate | 13.6 g |
| davon Zucker | 2.2 g |
| Ballaststoffe | 37.5 g |
| Eiweiß | 33.8 g |
| Salz | 0.1 g |

## Allergene

| | |
|---|---|
| glutenhaltiges Getreide | Nein |
| Hühnerei | Nein |

| | |
|---|---|
| Erdnüsse | Nein |
| Milch | Nein |
| Sellerie | Nein |
| Sesamsamen | Nein |
| Lupine | Ja |
| Lupine | Nein |
| Lupine | Ja |
| Lupine | Nein |
| Lupine | Ja |
| Lupine | Nein |
| Lupine | Ja |
| Lupine | Nein |
| Lupine | Ja |
| Krebstiere | Nein |
| Fisch | Nein |
| Soja | Nein |
| Schalenfrüchte | Nein |
| Senf | Nein |
| Schwefeldioxid und Sulfit | Nein |
| Weichtiere | Nein |
| Cashews | Nein |
| Dinkel | Nein |
| Gerste | Nein |
| Hafer | Nein |
| Hybridstämme | Nein |
| Kamut | Nein |
| Macadamia | Nein |

| | |
|---|---|
| Mandeln | Nein |
| Paranüsse | Nein |
| Pekanüsse | Nein |
| Pistazien | Nein |
| Roggen | Nein |
| Haselnüsse | Nein |
| Sesam | Nein |
| Walnüsse | Nein |
| Weizen | Nein |